

Recomendaciones de seguridad y salud para el trabajo remoto

Mediante una nota de prensa publicada hoy, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo ha dado a conocer un conjunto de recomendaciones de seguridad y salud para los trabajadores durante el trabajo remoto; las cuales pasamos a detallar a continuación:

- 1) Ubicar, dentro del lugar de aislamiento, un espacio exclusivo para realizar las labores y así evitar las distracciones.
- 2) Establecer un horario de trabajo y fijar plazos para lograr los objetivos trazados sobre la labor asignada.
- 3) Reducir el ruido en el lugar de aislamiento o utilizar audífonos para atenuarlos.
- 4) En el espacio elegido para trabajar, contar con una adecuada ventilación, así como una iluminación homogénea y bien distribuida, sea del tipo natural o artificial no agresiva.
- 5) Mantener organizado el espacio de trabajo con los útiles necesarios, como laptop, lapiceros, papeles, blocks, impresora, engrapador, grapas, clips, entre otros, y realizar una limpieza continua del espacio de trabajo con alcohol y desinfectantes.
- 6) Para labores frente a una computadora o en posición sentada, (i) mantener la verticalidad del torso; (ii) los brazos deben estar relajados y la superficie de trabajo debe quedar a nivel de los codos; y, (iii) la silla debe ser cómoda y ofrecer un apoyo lumbar adecuado.
- 7) Realizar una pausa de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo frente a una computadora.
- 8) Conciliar la vida familiar y laboral; por ello, comunica a los miembros de la familia sobre los horarios de trabajo y de descanso.

Para cualquier pregunta, comentario o solicitud, puedes escribirnos a arealaboral@mafirma.com.pe